

DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH



COUNTY OF SAN BERNARDINO

Division of Environmental Health Services:

- 385 North Arrowhead Avenue – San Bernardino, CA 92415-0160 – (909) 884-4056
- 8575 Haven Avenue, Suite 130 – Rancho Cucamonga, CA 91730-9105 – (909) 948-5058
- 15900 Smoke Tree Street, Suite 131 – Hesperia, CA 92345 – (760) 995-8154
- San Bernardino County Vector Control Program
2355 East 5th Street – San Bernardino, CA 92410-5201 – (909) 388-4600

TRUDY RAYMUNDO
Assistant Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

TERRI WILLIAMS, R.E.H.S.
Division Chief, Environmental Health Services

FOR IMMEDIATE RELEASE

20, de mayo 2011
PSA #11-30

CONTACT: Corwin Porter, MPH, R.E.H.S.
Program Manager
(909) 387-4692

Tradiciones de Primavera: Servir Jamón con Seguridad

Si usted ha estado haciendo compras de jamón recientemente, es posible que se encontrara desconcertado por las muchas opciones disponibles: frescos, curados, cocidos, ahumados, con hueso o sin hueso. ¡No es de extrañar por qué algunas personas tienen muchas preguntas acerca de cómo cocinar y guardar el jamón! Éstos son algunos consejos que le harán más fácil para usted para preparar el jamón con éxito - y con seguridad.

Preparación

Siempre lávese las manos con jabón y agua tibia durante 15 segundos antes de iniciar cualquier preparación de alimentos, después de manipular alimentos, cambiar pañales, tocar animales domésticos, y usar el baño. Use guantes para manipular los alimentos si usted tiene una cortada o una infección en las manos. También, no estornude o tosa sobre la comida.

Cocinar y Recalentar Jamón

Depende en el jamón algunos pueden estar listos para el consumo. Jamones deshuesados o sin deshuesar, jamones (enteros, en mitades o en partes), y jamones llamado prosciutto por sus siglas en inglés. Estos se pueden comer fríos y directos del paquete. Si desea recalentar estos jamones cocidos, ajuste el horno a no menos de 325 grados y el calor a una temperatura interna de 140 grados.

Los jamones que se deben cocinar antes de comer tendrán instrucciones de cómo manejarlos y cocinarlos en la etiqueta. Un termómetro para alimentos siempre debe ser usado para asegurar que se alcanza una temperatura interna mínima de 160 grados.

Para obtener más información sobre cuánto tiempo debe de cocinar el jamón, visite la página de [Foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/hamcookingchart.html> para ver su tabla de información. Esta tabla le ayuda a determinar cuántos minutos de cocinar se requieren, basado en el peso y el tipo de jamón.

-más-

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors
BRAD MITZELFELT.....First District NEIL DERRY.....Third District
JANICE RUTHERFORD.....Second District GARY C. OVITT.....Fourth District
JOSIE GONZALES.....Fifth District

Almacenamiento de Jamón

La mayoría de las sobras de jamón cocido es seguro en el refrigerador por unos 5 días. Para determinar la duración de los diferentes tipos de jamón de manera que se puede guardar de forma segura en el refrigerador y el congelador, visite la página de Foodsafety.gov en <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/hamstoragechart.html> para ver su tabla de almacenamiento de jamón.

Para obtener más información, comuníquese con el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Servicios de Salud Ambiental, al 909-884-4056 o visite nuestro sitio web en www.sbcounty.gov/dehs .

###